LE Cœur TEL QU'elles[MC]

Une soirée Le cœur tel qu'*elles*[MC]

En mars, des personnalités féminines de la télévision, du cinéma, de la musique, des arts et des médias participent au défilé de mode **Le cœur tel qu'*elles*** au cours duquel chacune d'entre elles porte une robe rouge conçue spécialement par un des créateurs canadiens les plus en vue afin de sensibiliser les femmes aux maladies du cœur et aux AVC. Cette année, vous êtes invitée à célébrer cet événement en organisant votre propre soirée **Le cœur tel qu'*elles*** dans le confort de votre foyer, une soirée au cours de laquelle vous et vos invité(e)s assisterez en direct au défilé **Le cœur tel qu'*elles***. Réunissez un groupe d'ami(e)s et regardez en ligne le défilé qui aura lieu à Toronto.

Invitations

Dressez une liste de toutes les femmes qui, selon vous, aimeraient passer une soirée amusante et chaleureuse, sous le signe de la mode et de l'engagement, et invitez-les par courriel ou faites-leur parvenir une invitation quelques semaines avant votre événement. Vous trouverez une invitation sous forme de PDF au lecoeurtelquelles.ca/impliquez-vous, sous **Des outils pour vous**. Inscrivez la date, l'heure et l'endroit où se déroulera votre soirée. Demandez à vos invitées de porter un accessoire rouge afin de signifier l'importance qu'elles accordent à la santé du cœur des femmes. Encouragez les participantes à faire un don que vous remettrez à votre bureau local de la Fondation des maladies du cœur. Nous vous rappelons que vous devez communiquer avec votre bureau local de la Fondation des maladies du cœur avant d'organiser de telles activités de collecte.

Maladies du cœur et AVC chez les femmes : importantes informations

Débutez votre soirée en présentant à vos invitées le programme **Le cœur tel qu'*elles***. Racontez l'impact que la maladie du cœur ou l'AVC a eu sur votre vie. Demandez-leur de raconter leur propre expérience aussi. Utilisez la feuille Maladies du cœur et AVC chez les femmes: importantes informations sous forme de PDF afin de souligner les moyens que les femmes peuvent mettre en pratique pour prendre soin de leur santé. Vous pouvez télécharger le document sur lecoeurtelquelles.ca/impliquez-vous. Il est important de préciser que vous n'êtes pas une professionnelle de la santé ou une représentante de la Fondation des maladies du cœur. N'oubliez pas de suggérer à celles qui en ressentent le besoin de consulter leur médecin pour toute question reliée à leur santé.

MC Les mots servant de marque et le logo FONDATION DES MALADIES DU CŒUR, le logo VISEZ SANTE, les mots servant de marque et le logo LE CŒUR TEL QU'ELLES ainsi que les mots servant de marque et l'élément graphique de la ROBE ROUGE sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur du Canada utilisées sous licence. La Fondation des maladies du cœur est reconnaissante de l'appui des ses commanditaires. L'acceptation du soutien financier ne constitue pas une recommandation des produits et services des commanditaires.

Le spectacle

Pour regarder le défilé de mode **Le cœur tel qu'*elles*** le jour-même de l'événement et pour recevoir les plus récentes informations concernant le spectacle, visitez le lecoeurtelquelles.ca/defileendirect

Vous pouvez regarder le spectacle en ligne sur un ordinateur, un écran géant ou à la télévision à partir de Facebook et du site Web **Le cœur tel qu'*elles*** :

- **Ordinateur** – Du moment que vous avez accès à Internet, vous pouvez regarder le spectacle en direct sur un ordinateur fixe ou portatif
- **Écran et projecteur** – Pour regarder le spectacle sur grand écran, vous pouvez louer un projecteur et un écran que vous brancherez à votre ordinateur
- **TV** – Consultez le manuel d'utilisation de votre téléviseur pour vous assurer que vous avez les câbles appropriés pour capter l'image à partir de votre ordinateur

Hors d'œuvre et collations

Si vous prévoyez offrir des bouchées à vous invitées, ne manquez pas d'inclure des hors d'œuvre délicieux et nutritifs, en lien avec le thème de votre soirée. Visitez la page des recettes du site **Le cœur tel qu'*elles*** au lecoeurtelquelles.ca/recettes; vous y trouverez des idées de recettes originales, riches en fibres et faibles en gras saturés, en cholestérol et en sodium. Encouragez vos invitées à apporter leurs hors d'œuvre préférés !

Divertissement

Nous vous proposons quelques idées de divertissement additionnelles afin de rendre votre soirée **Le cœur tel qu'*elles*** inoubliable:

- Regarder les défilés de mode **Le cœur tel qu'*elles*** précédents, les vidéos, les photos derrière les coulisses et pourquoi pas, les biographies des modèles et des designers. Visitez le lecoeurtelquelles.ca/defile our voir chaque année en détails. Comment les robes de cette année se comparent-elles à celles des années précédentes ?
- Faites une partie de **Vérité et Santé**, un jeu interactif, téléchargeable et imprimable, sous le thème de la santé et de la mode, et comportant des questions de vérité ou de conséquences
- Offrez le matériel (cartons, ciseaux, crayons feutres) nécessaire à la réalisation d'une mosaïque d'inspiration **Le cœur tel qu'*elles*** que vos invitées pourront continuer à remplir lorsqu'elles retourneront à la maison

Après la soirée

À la fin de votre soirée, remettez à vos invité(e)s des cartes sur les thèmes de la saine alimentation et des signes et symptômes lecoeurtelquelles.ca/impliquez-vous. Imprimez-en suffisamment pour tous vos participants et un certain nombre en plus. Vous pouvez également nous faire parvenir vos commentaires en visitant notre site lecoeurtelquelles.ca. Finalement, nous vous prions d'être patient si nous tardons à vous répondre. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de votre soirée défilé **Le cœur tel qu'*elles***!

COMMANDITAIRE EN TITRE

lecouertelquelles.ca

MC Les mots servant de marque et le logo FONDATION DES MALADIES DU CŒUR, le logo VISEZ SANTE, les mots servant de marque et le logo LE CŒUR TEL QU'ELLES ainsi que les mots servant de marque et l'élément graphique de la ROBE ROUGE sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur du Canada utilisées sous licence. La Fondation des maladies du cœur est reconnaissante de l'appui des ses commanditaires. L'acceptation du soutien financier ne constitue pas une recommandation des produits et services des commanditaires.

Ressources électroniques

Tout le matériel dont vous avez besoin pour organiser une soirée **Le cœur tel qu'*elles*** se trouve sur le site Web du programme, dans la section Impliquez-vous, sous **Outils pur vous** :

- Un guide complet sur la façon d'organiser une soirée de visionnement du défilé de mode **Le cœur tel qu'*elles***
- Une invitation que vous pouvez imprimer après avoir ajouté la date, l'heure et l'endroit de votre soirée
- Les règles du jeu Vérité et Santé
- Des cartes à jouer Vérité et Santé
- L'original des questions et réponses du jeu Vérité et Santé
- Une mosaïque accompagnée de textes édifiants
- Un exemple de mosaïque inspirante
- Une liste de points saillants concernant les maladies du cœur et les AVC
- Des cartes de gestes à poser pour une meilleure santé, à remettre à vos invitées
- Les signes et symptômes de la maladie, à remettre à vos invitées

MC Les mots servant de marque et le logo FONDATION DES MALADIES DU CŒUR, le logo VISEZ SANTE, les mots servant de marque et le logo LE CŒUR TEL QU'ELLES ainsi que les mots servant de marque et l'élément graphique de la ROBE ROUGE sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur du Canada utilisées sous licence. La Fondation des maladies du cœur est reconnaissante de l'appui des ses commanditaires. L'acceptation du soutien financier ne constitue pas une recommandation des produits et services des commanditaires.